

# ソレイユ眼科・矯正歯科

## 「口臭」の正体と、その対策



木・土曜日の  
午後はコンタクトの処方  
をおこなっております。  
矯正歯科も変更  
しております

生理的口臭	
一般的	加齢性、起床時、空腹時、緊張時、疲労時など
ホルモンの変動 などに起因する	妊娠時、月経時、思春期、 更年期など
嗜好品、飲食物、 薬物による	にんにく、アルコール、 薬物(活性型ビタミン剤など)
病的口臭(器質的、身体的)	
歯科口腔領域の 疾患	歯周病、特殊な歯肉炎、 口腔粘膜の炎症、舌苔、悪性腫瘍など
耳鼻咽喉科領域 の疾患	副鼻腔炎、咽頭、喉頭の炎症、 悪性腫瘍など
全身(内科)疾患	糖尿病、肝疾患、腎疾患など

起床時や緊張時は、口が乾いてしまい、口の中を流れる「殺菌作用のある清流」である唾液の分泌量が低下したり、流れの停滞が起こります。それにより、口腔内の常在菌が増加して、においの原因になります。加齢現象によっても、唾液の分泌が低下するので、口の乾燥から口臭がしやすくなります。慢性疲労などでは、肝代謝の低下からアンモニアが分解しづらくなり、体臭だけでなく、呼吸を通じて口からもアンモニア臭がするようになります。

また、男性よりも、月経がある女性の方が、ホルモンによる口臭の変化を生じやすいです。排卵前に女性ホルモン(エストロゲン)の分泌がピークになると、口臭の原因になる揮発性硫化物が急増するとされています。また、月経前にも増加しやすくなるそうです。ケアしていれば気にならない程度だし、自覚している女性も少ないのではないでしょうか。閉経や老化で性ホルモンが減ると、ドライマウスがよりやすくなり、口臭は強くなります。

## スマホによる口臭が増加



電車のなかを見回すと、ほぼ全員がうつぶいでスマホをいじっています。これが口臭の原因にもなっています。

その原因は、唾液分泌の低下と、口呼吸です。

スマホ中は、SNSやメールの文章作成、ゲームに夢中になって、気がつくとも時間のもっと過ぎていくことがありますか？ 情性でやっているようにみえても、リラックスしているというより、どちらかといえば集中している状態なのです。この状態では、交感神経が優位になります。また、画面から出るブルーライトも、目を通して交感神経を刺激しています。すると、唾液分泌が低下して、口が乾いてしまうのです。

さらに、頭を下に向けた前傾姿勢で、顎下腺や耳下腺などの唾液腺が圧迫されることも唾液分泌が減る原因になります。また、やや前傾姿勢の猫背になると、口を開く筋肉が優位に働くことになりやすくなります。スマホを凝視しているときは、どちらかというと歯を食いしはしている方が多いですが、スマホの使いすぎで日常的に猫背が定着してしまつと、口が半開きになりやすくなります。すると、口呼吸が楽になり、口が乾くので、口臭の原因になってしまいます。この時代、スマホなしというわけにはいかないの、意識して姿勢を良く保つことが大切です。

## 歯磨きにおすすめのタイミング

推奨される歯のケアのタイミングは、

- ① 起床時…歯磨き＋口すすぎ
- ② 各食後…歯間ケア＋唾液分泌法＋口すすぎ
- ③ 就寝前…歯磨き＋口すすぎ

こうしたタイミングや回数も、専門家によって若干、推奨する内容に違いがあります。

本質的なポイントは、

- ① 寝ている間に細菌を増殖させないこと。
  - ② 食後はすぐに歯を磨かないこと。※
  - ③ 食後は歯間ケアを中心に、唾液をしっかり分泌・還流させること。
  - ④ バイオフィームが形成される前にしっかりと落とすこと。
- これらができていればクリアです。



※食後すぐは、食べ物を食べることで唾液が分泌され、細菌数は少なくなっています。

ブラーク(歯垢)という細菌のかたまりは食後約8時間後から形成され、そのまま歯に残っていると細菌の膜であるバイオフィームが食後約48時間後から形成されます。ブラークになる前の汚れであれば歯ブラシで落とすことができるため、歯のエナメル質が削れる可能性のある食後すぐに歯を磨くのではなく唾液の力で中性に戻った30分から40分後以降に磨くのが良いとされています。ただし最も大切なことは、口腔内に残ると酸性化の原因になる食べかすを取り除くこと、また、いかにきちんと汚れを落とせるかです。

## 歯ブラシの選び方



ヘッドが小さめで、奥歯と頬の間に染み入るもの(あまり大きいと細かい部分や奥歯を磨き残しやすい)。  
形状は、奥歯の後ろ側を磨きやすいストレートなものが基本(湾曲していると、一般的にこの部分を磨き残しやすくなる)。

- ・ギザギザヘッドよりも平らな切り口の方が、圧を均一にかけやすい。
- ・毛先は、痛みを感じない程度の硬さのもの。
- ・一般的には、ブラークを落とすなら「ふつう」程度の硬さがよいですが、出血する場合は、「やわらかめ」からスタートしてみましょう。歯肉の炎症が取れてきたら、「ふつう」にレベルアップできるはず。
- ・歯間や歯周ポケットに入りやすいのは、毛先が細かくて密集しているもの。
- ・ネックは、しっかりグリップできるように平らであまり細かすぎないもの。

これらを基本として、「自身の使いやすいもの」を選ぶとよいでしょう。

歯ブラシの毛には細菌が付着するので、1カ月に1回程度は交換することをお勧めされています。毛先が1カ月程度は開かず保たれるくらいが、ちょうどいい力の入れ方で、すぐに毛先が開く場合は力の入れすぎです。歯ブラシの背から見て、ヘッドから毛先がはみ出していたら、交換しましょう。